



Согласовано

Директор МБОУ г. Мурманска "Гимназия № 7"

Александр

Александр Г. В.



Утверждаю:

Директор

Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»

/М.А.Любетко

«28» сентября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО

ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	186,23	169,73	14,19	0,56
ТТК № 136	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		580	24,76	22,68	103,22	727,00	0,38	10,00	119,10	1,58	215,83	273,73	44,59	2,22
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК №136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	6,76	23,25	180,64	0,18	0,25	137,50	1,45	120,00	82,00	10,00	0,35
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		940	31,80	31,64	140,41	1037,14	0,61	20,17	173,50	8,84	329,80	456,10	123,28	6,52
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	4,83
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО В УЖИН		700	21,72	22,07	99,78	685,25	0,34	8,51	0,16	2,24	139,41	327,17	64,51	7,24
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	65	6,15	7,18	52,00	248,82	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		265	12,15	12,18	56,00	410,42	0,13	3,57	0,10	1,22	260,61	250,86	49,58	1,06
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с ужином			78,28	76,39	343,41	2449,39	1,32	38,68	292,76	12,66	685,04	1057,00	232,38	15,98
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ с полдником			68,71	66,50	299,63	2174,56	1,12	33,74	292,70	11,64	806,24	980,69	217,45	9,80
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			90,43	88,57	399,41	2859,81	1,45	42,25	292,86	13,88	945,65	1307,86	281,96	17,04

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 202	Каша молочная кукурузная жидкая	250	10,14	15,00	55,65	410,55	0,26	0,00	240,00	0,08	49,31	159,33	39,70	0,26
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		640	22,12	24,96	104,41	744,75	0,38	8,80	315,00	0,84	214,53	279,83	69,90	4,32
ОБЕД														
6.7.3еур	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	94,40	27,36	0,63
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1040	31,03	37,44	135,49	1023,77	0,55	53,90	119,40	3,23	493,57	566,39	117,93	6,13
УЖИН														
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН		585	22,46	21,47	105,21	692,32	0,43	5,56	77,03	1,92	121,43	293,04	100,04	11,81
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	75	6,85	8,16	33,44	226,80	0,06	0,15	0,11	0,60	49,50	93,00	10,50	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	12,65	13,16	41,44	326,80	0,14	1,55	0,15	0,60	289,50	273,00	38,50	0,80
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ с ужином			75,61	83,87	345,11	2460,84	1,36	68,26	511,43	5,99	829,53	1139,26	287,87	22,26
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ полдником			65,80	75,56	281,34	2095,32	1,07	64,25	434,55	4,67	997,60	1119,22	226,33	11,25
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			88,26	97,03	386,55	2787,64	1,50	69,81	511,58	6,59	1119,03	1412,26	326,37	23,06

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ТТК №41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	22,83	24,06	97,90	701,17	0,34	16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ТТК № 210	Спекольник (без калусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,10
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		930	31,30	33,01	135,69	972,78	0,32	236,68	255,40	9,33	292,59	361,12	107,40	3,71
УЖИН														
10.1. Исхур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
ТТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		675	21,85	22,34	98,56	681,35	0,68	21,02	350,30	0,61	198,77	210,74	51,35	7,95
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с калустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	11,70	9,00	47,63	318,00	0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с ужином			75,98	79,41	332,15	2355,30	1,34	274,33	725,71	15,68	791,91	806,75	205,55	16,97
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ с полдником			65,83	66,07	281,22	1991,95	0,76	271,10	375,50	15,54	891,04	822,51	190,45	10,09
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			87,68	88,41	379,78	2673,30	1,44	292,12	725,80	16,15	1089,81	1033,25	241,80	18,04

Метод: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
К №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	18,91	7,05	53,16	351,73	0,28	0,03	246,23	0,92	183,76	249,69	54,12	0,68
К № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		590	24,75	23,29	101,66	720,25	0,39	60,23	306,24	1,42	309,00	356,69	96,17	3,26
ОБЕД														
10.3.7суп	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,54	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	135,70	0,27	22,80	77,39	30,60	0,31
ТТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		1000	32,46	33,70	143,39	1007,70	0,63	36,47	285,70	2,23	369,80	449,95	110,62	2,91
УЖИН														
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В УЖИН		622	19,76	21,02	100,75	671,21	0,35	20,30	140,02	1,41	308,50	186,10	59,93	1,83
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	60	8	9	52,3	322,2	0,07	0,1	0,08	0,70	19,00	57,00	12,00	0,8
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	13,80	14,00	60,30	422,20	0,15	11,50	0,12	0,00	259,00	237,00	40,00	1,00
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с ужином			76,97	78,01	345,80	2399,16	1,37	117,00	731,96	5,06	987,30	992,74	266,72	8,00
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ с полдником			71,01	70,99	305,35	2150,15	1,17	108,20	592,06	3,65	937,80	1043,64	246,79	7,17
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			90,77	92,01	406,10	2821,36	1,52	128,50	732,08	5,06	1246,30	1229,74	306,72	9,00

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,69	24,25	99,82	692,44	0,29	7,31	198,97	1,18	417,40	352,95	120,70	3,09
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		850	34,84	32,00	142,18	996,70	0,66	36,29	209,24	9,80	357,36	329,94	117,58	11,53
УЖИН														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,30	154,30	12,90	0,51
10.1.1екур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	62,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в УЖИН		590	24,39	21,72	100,47	693,00	0,41	85,00	108,45	1,36	219,30	245,30	53,00	3,50
ПОЛДНИК														
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	75	7,1	8,29	48	287,1	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	12,90	11,29	70,80	429,10	0,13	3,57	0,08	1,22	270,61	258,86	51,58	1,06
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с ужином			82,92	77,97	342,47	2382,14	1,37	128,60	516,66	12,34	994,06	928,19	291,28	18,12
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ с полдником			71,43	67,54	312,80	2118,24	1,08	47,17	408,29	12,20	1045,37	941,75	289,86	15,68
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			95,82	89,26	413,27	2811,24	1,50	132,17	516,74	13,56	1264,67	1187,05	342,86	19,18

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
№ 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
№ 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	17,83	14,90	66,20	469,60	0,23	0,02	315,00	1,18	280,22	188,32	32,00	5,20	
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК		510	24,63	24,74	101,00	724,16	0,32	0,02	374,00	1,18	299,47	248,32	65,00	10,50	
ОБЕД															
3 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60	
ГТК № 222	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	108,64	0,08	10,28	103,50	0,28	106,13	100,89	22,40	0,11	
ГТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00	
ГТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
ИТОГО В ОБЕД		1080	32,61	33,31	146,80	1017,66	0,49	227,90	323,95	49,13	409,51	357,12	92,76	3,58	
УЖИН															
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатом	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29	
ГТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94	
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77	
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70	
ИТОГО В УЖИН		600	23,07	22,88	91,96	666,83	0,24	52,14	0,06	2,02	177,57	159,87	31,41	5,69	
ПОЛДНИК															
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	60	7,1	8,29	48	287,1	0,08	2,84	0,07	1,46	27,13	82,63	25,89	1,03	
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	12,90	13,29	56,00	387,10	0,16	14,24	0,11	1,46	267,13	262,63	53,89	1,23	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с ужином			80,30	80,93	339,76	2408,65	1,06	280,06	698,01	52,32	886,55	765,31	189,17	19,77	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ с полдником			70,14	71,34	303,80	2128,92	0,97	242,16	698,06	51,77	976,11	868,07	211,65	15,31	
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			93,20	94,22	395,76	2795,75	1,22	294,30	698,12	53,78	1153,68	1027,94	243,06	21,00	

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белка	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,95	25,58	103,66	742,14	0,39	11,34	150,02	0,90	219,97	286,46	82,50	2,37
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК № 227	Ци из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	0,00	0,00	260,49	30,61	4,67	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		880	34,08	35,92	136,02	1008,78	0,43	44,61	115,02	5,02	497,74	267,18	62,37	4,71
УЖИН														
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 207	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	5,44
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН		575	21,80	21,35	101,87	674,92	0,41	5,56	77,03	1,78	240,20	276,94	95,34	11,42
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	75	5,00	8,75	38,38	342,63	0,10	0,00	0,09	1,46	18,75	84,59	12,50	1,09
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	11,00	13,75	60,38	504,23	0,16	1,20	0,13	1,46	256,75	266,59	40,50	1,29
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с ужином			79,83	82,85	341,55	2425,84	1,23	61,51	342,06	7,69	957,91	830,58	240,21	18,50
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ с полдником			69,03	75,25	300,06	2255,15	0,98	57,15	265,17	7,38	974,46	820,23	185,37	8,37
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			90,83	96,60	401,93	2930,07	1,39	62,71	342,19	9,15	1214,66	1097,17	280,71	19,79

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	20,40	0,12
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	24,17	24,13	96,46	681,64	0,34	46,91	198,97	0,94	460,35	458,50	121,90	0,45
ОБЕД														
6.7.Зеленый	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	257,33	115,58	16,33	0,05
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		920	32,33	34,07	135,36	992,15	0,47	58,94	339,39	3,45	566,46	533,29	63,55	2,05
УЖИН														
ТТК № 230	Рагу из индейки	30/120	16,65	15,00	45,15	382,30	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В УЖИН		480	22,03	22,64	93,11	664,80	0,17	86,81	137,50	6,78	140,34	178,49	52,05	3,67
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	11,92	10,10	51,60	345,10	0,15	4,26	0,04	0,47	248,62	217,35	42,10	0,76
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с ужином			78,53	80,84	324,93	2338,59	0,98	192,66	675,86	11,17	1167,15	1170,28	237,50	6,17
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ с полдником			68,42	68,30	283,42	2018,89	0,96	110,10	538,40	4,85	1275,43	1209,14	227,55	3,26
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			90,45	90,94	376,53	2683,69	1,13	196,91	675,90	11,63	1415,77	1387,63	279,60	6,93

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
к. № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
к. № 232	Каша ячневая вязкая	250	9,40	12,12	55,10	367,12	0,17	0,00	231,25	1,10	130,98	194,61	24,06	0,75
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	23,00	23,92	98,70	701,92	0,29	0,20	306,26	1,38	321,20	367,71	56,06	2,65
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	160,43	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ТТК № 20	Жаркое по-домашнему со спинной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД		980	31,24	32,38	136,80	967,82	0,37	24,59	320,43	8,27	339,46	514,37	134,77	7,97
УЖИН														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН		550	21,55	21,93	99,74	685,77	0,30	65,40	120,00	5,70	209,53	157,69	37,00	2,70
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	60	5,04	9,96	52,68	320,4	0,06	0,00	0,05	0,67	8,00	32,00	6,00	0,50
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	10,84	14,96	60,68	420,40	0,14	1,40	0,09	0,67	248,00	212,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с ужином			75,79	78,23	335,24	2355,51	0,96	90,19	746,69	15,35	870,19	1039,77	227,83	13,32
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ с полдником			65,08	71,26	296,18	2090,14	0,80	26,19	626,78	10,32	908,66	1094,08	224,83	11,32
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			86,63	93,19	395,92	2775,91	1,10	91,59	746,78	16,02	1118,19	1251,77	261,83	14,02

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 236	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	180/70	21,96	23,68	67,75	570,00	0,29	0,06	121,25	0,56	323,31	172,40	1,25	2,31
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		550	23,56	23,55	103,75	726,00	0,33	10,06	121,25	0,96	342,31	203,40	44,25	3,21
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,02	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
ТТК №170	Куриный бульон с яйцом и гречками	200/40/20	6,64	6,69	23,02	178,99	0,11	8,58	123,80	1,44	132,05	171,19	10,17	0,07
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ТТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		1035	34,32	36,67	135,99	1020,49	0,59	202,36	416,82	5,03	578,19	583,28	110,47	5,54
УЖИН														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	0,94	224,18	150,66	29,40	2,80
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		460	21,24	21,72	92,84	651,20	0,28	0,81	311,00	0,94	242,43	213,66	64,40	8,40
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	7,2	8,53	49,73	298,28	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	13,00	13,53	57,73	398,28	0,15	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с ужином			79,12	81,94	332,58	2397,69	1,20	213,23	849,07	6,93	1162,93	1000,34	219,12	17,15
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ с полдником			70,88	73,75	297,47	2144,77	1,07	226,19	538,17	7,21	1183,11	1035,54	204,30	9,81
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			92,12	95,47	390,31	2795,97	1,35	227,00	849,17	8,15	1425,54	1249,20	268,70	18,21

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
К № 239	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	19,00	10,00	52,00	383,00	0,23	17,50	357,00	0,30	126,98	96,33	65,00	15,00
УРЦП, Пермь 2013	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		535	24,50	22,94	101,76	720,70	0,31	20,30	357,09	1,22	156,98	148,68	76,80	16,20
ОБЕД														
3 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	19,26	0,60
ГТК № 219	Рассольник ленинградский	280	2,30	5,88	18,20	135,80	0,10	8,60	140,00	2,63	17,36	70,56	15,28	0,44
ГТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		920	31,23	33,20	138,86	976,08	0,73	144,65	192,00	9,17	246,36	301,06	66,44	4,40
УЖИН														
ГТК № 164	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	20,01	21,19	71,56	557,04	0,23	0,01	198,95	0,70	292,35	355,30	87,50	0,23
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ГТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В УЖИН		530	20,81	21,89	97,66	673,04	0,29	34,41	198,95	1,20	329,85	383,70	110,60	1,12
ПОЛДНИК														
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
572, СР и Б для ПООП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	75	7,65	13,95	31,80	284,00	0,00	0,10	0,00	0,00	33,00	0,00	7,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	13,45	16,95	54,60	426,00	0,06	1,30	0,02	0,00	281,00	190,00	37,00	0,60
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с ужином			76,53	78,03	338,28	2369,82	1,33	199,36	748,04	11,59	733,19	833,44	253,84	21,72
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ с полдником			69,17	73,09	295,22	2122,78	1,10	166,25	549,11	10,39	684,34	639,74	180,24	21,20
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			89,98	94,98	392,88	2795,82	1,39	200,66	748,06	11,59	1014,19	1023,44	290,84	22,32

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК №41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	22,75	23,98	95,94	691,77	0,33	14,63	120,01	5,70	297,35	232,69	45,00	4,40
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	0,07	0,20	52,00	114,00	32,00	4,19
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД		1020	31,54	35,30	138,07	997,10	0,48	38,25	127,07	28,05	484,38	501,20	102,10	20,93
УЖИН														
ТТК № 244	Сырники из творога запечённые	200	23,72	25,60	53,33	526,66	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369	Соус клубничный	30	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	12,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		530	25,04	25,83	94,03	701,41	0,17	62,21	0,12	1,27	318,83	441,00	61,20	2,05
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	75	5,20	5,10	42,20	236,12	0,03	6,45	0,00	0,15	12,82	8,32	6,82	1,74
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	11,00	10,10	50,20	336,12	0,11	17,85	0,04	0,15	252,82	188,32	34,82	1,94
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с ужином			79,33	85,11	328,04	2390,28	0,98	115,09	247,20	35,02	1100,56	1174,89	208,30	27,38
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ с полдником			65,29	69,38	284,21	2024,99	0,92	70,73	247,12	33,90	1034,55	922,21	181,92	27,27
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			90,33	95,21	378,24	2726,40	1,09	132,94	247,24	35,17	1353,38	1363,21	243,12	29,32

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ГТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	169,33	154,30	12,90	0,51
1 Скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
100 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,00	21,24	86,52	620,00	0,28	6,00	108,18	1,36	200,33	220,50	32,10	1,67
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ГТК №137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ГТК № 370	Плов из булгура с индейкой	180	13,18	15,39	38,16	343,89	0,09	0,23	32,40	0,23	18,00	22,50	9,90	0,69
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД		840	27,01	28,22	121,50	910,66	0,51	20,10	142,40	8,10	293,30	389,50	106,08	5,20
УЖИН														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ГТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	4,20
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
ИТОГО в УЖИН		615	18,90	20,44	84,65	598,43	0,29	6,46	75,07	2,04	121,73	280,32	57,61	6,28
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК		250	10,73	10,52	62,00	353,00	0,08	3,02	0,08	1,11	255,39	234,96	44,60	0,86
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с ужином			66,91	69,90	292,67	2129,09	1,09	32,55	325,65	11,50	615,36	890,32	195,79	13,16
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ с полдником			58,74	59,98	270,02	1883,66	0,87	29,12	250,66	10,57	749,02	844,96	182,78	7,73
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			77,64	80,42	354,67	2482,09	1,17	35,57	325,73	12,61	870,75	1125,28	240,39	14,02

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 201	Каша молочная кукурузная жидкая	190	7,71	11,40	42,29	312,02	0,20	0,00	183,00	0,07	39,45	121,09	30,00	0,20
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		560	19,61	21,30	88,99	636,82	0,32	7,80	258,00	0,75	200,87	239,19	57,00	3,80
ОБЕД														
6.7.Эскур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №11	Котлета рыбная (тресковых пород), соус сметанный	120	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	0,04	0,04	0,32	207,66	154,22	12,67	0,45
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		920	27,27	32,75	118,80	884,92	0,47	50,70	105,08	2,81	454,72	433,82	103,51	4,96
УЖИН														
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	0,06
ТТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В УЖИН		515	19,12	19,13	81,93	578,56	0,33	5,32	64,87	1,33	99,56	225,72	74,83	9,39
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожки песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	11,28	11,53	34,75	281,44	0,13	1,52	0,12	0,48	279,60	254,40	36,40	0,68
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с ужином			66,00	73,18	289,72	2100,30	1,12	63,82	427,94	4,88	755,15	898,73	235,34	18,15
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ с полдником			58,16	65,58	242,54	1803,18	0,92	60,02	363,20	4,04	935,19	927,41	196,91	9,44
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			77,28	84,71	324,47	2381,74	1,25	65,34	428,06	5,36	1034,75	1153,13	271,74	18,83

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК №41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,10	21,15	86,61	618,50	0,30	14,03	67,81	5,00	275,76	215,90	33,20	4,14
ОБЕД														
УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	70	1,68	4,97	7,28	80,50	0,02	5,53	0,00	2,66	30,80	40,60	21,00	1,19
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 365	Паста "Болоньезе"	210	20,40	20,40	60,02	505,28	0,12	11,20	163,00	4,11	130,25	124,40	16,50	0,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		870	29,64	30,44	126,68	907,02	0,30	233,57	248,00	8,06	310,38	329,79	95,40	3,08
УЖИН														
10.1.1скуп	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
ТТК №175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		580	18,32	18,54	88,55	593,86	0,53	15,30	289,73	0,62	71,80	167,38	39,57	6,68
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	11,70	9,00	47,63	318,00	0,10	17,79	0,09	0,47	297,90	226,50	36,25	1,07
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с ужином			68,06	70,13	301,84	2119,38	1,13	262,90	605,54	13,68	657,94	713,07	168,17	13,90
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ с полдником			61,44	60,59	260,92	1843,52	0,70	265,39	315,90	13,53	884,04	772,19	164,85	8,29
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			79,76	79,13	349,47	2437,38	1,23	280,69	605,63	14,15	955,84	939,57	204,42	14,97

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	13,97	5,21	39,34	257,19	0,21	0,02	182,00	0,72	135,82	184,55	40,00	0,50
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ГРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		530	19,81	21,45	87,84	625,71	0,32	60,22	242,01	1,22	281,02	291,55	82,05	3,08
ОБЕД														
10.3.7скуп	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,12	73,20	0,01	4,20	0,00	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
ГТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	104,00	0,21	17,48	59,33	23,46	0,24
ГТК № 366	Гречка по-купечески	200	18,10	18,30	19,50	315,10	0,22	8,56	150,00	0,46	250,00	223,56	2,02	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ГТК № 180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
ИТОГО В ОБЕД		860	28,74	28,67	120,98	858,16	0,54	31,24	254,00	1,84	342,08	397,59	93,28	2,23
УЖИН														
ГТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК № 153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ГТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
ИТОГО В УЖИН		561	17,48	18,90	85,66	582,52	0,29	20,00	114,57	1,15	58,18	151,28	53,05	1,61
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
ИТОГО В ПОЛДНИК		250	12,40	12,50	51,60	368,30	0,14	11,48	0,11	0,60	255,80	227,50	38,00	0,90
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с ужином			66,03	69,02	294,48	2066,39	1,14	111,46	610,58	4,21	681,28	840,42	228,38	6,92
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ с полдником			60,95	62,62	260,42	1852,17	1,00	102,94	496,12	3,66	878,90	916,64	213,33	6,21
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			72,63	81,52	346,08	2434,69	1,28	122,94	610,69	4,81	937,08	1067,92	266,38	7,82

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7 № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
11 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	98,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,00	21,43	88,43	610,39	0,26	6,31	173,02	0,94	399,22	410,96	106,09	2,60
ОБЕД														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
ИТОГО В ОБЕД		720	30,75	28,15	116,89	844,45	0,58	30,91	184,24	7,09	117,76	529,24	102,17	10,62
УЖИН														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	15,51	20,09	43,15	415,45	0,11	0,00	97,20	0,85	152,40	138,87	11,61	0,46
10.1.1екур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в УЖИН		500	20,83	20,75	82,49	599,45	0,26	80,00	97,50	1,07	188,40	216,87	38,41	2,88
ПОЛДНИК														
4.1.48екур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	11,48	9,63	61,20	371,68	0,13	1,34	0,06	0,61	298,59	281,12	41,60	0,77
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с ужином			72,57	70,33	287,81	2054,29	1,11	117,22	454,76	9,10	705,38	1157,07	246,67	16,10
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ с полдником			63,23	59,21	266,52	1826,52	0,97	38,56	357,32	8,64	815,57	1221,32	249,86	13,99
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			84,05	79,96	349,01	2425,97	1,24	118,56	454,82	9,71	1003,97	1438,19	288,27	16,87

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ТТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	27,20	4,42
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		460	21,04	21,72	87,74	630,20	0,28	0,01	311,00	1,18	243,43	210,66	60,20	9,72
ОБЕД														
3 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,00	4,09	11,06	89,24	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК №275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		910	28,14	27,63	122,00	852,34	0,41	214,94	235,45	46,80	370,93	297,75	75,86	3,02
УЖИН														
ТТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
ТТК №194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО в УЖИН		520	19,52	19,09	82,45	580,51	0,19	36,28	0,06	1,91	202,41	153,37	30,01	4,65
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
ИТОГО В ПОЛДНИК		250	11,70	11,90	48,00	339,20	0,15	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ с ужином			68,69	68,44	292,19	2063,05	0,88	251,22	546,51	49,88	816,77	661,78	166,07	17,39
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ с полдником			60,87	61,25	257,74	1821,74	0,84	228,72	546,55	49,19	876,97	757,27	185,64	13,80
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ			80,39	80,34	340,19	2402,25	1,03	264,99	546,61	51,10	1079,38	910,64	215,65	18,45

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25
111 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	20,18	21,23	92,13	641,71	0,33	11,33	120,02	0,80	202,38	256,77	79,80	2,65
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ГТК № 227	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250	1,60	4,80	6,23	77,00	0,04	18,38	115,00	2,19	40,25	58,07	17,50	0,09
ГТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	0,00	0,00	195,37	22,96	3,50	0,07
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		840	29,02	27,63	125,59	874,21	0,46	39,24	115,01	4,89	388,62	309,63	85,00	6,92
УЖИН														
ГТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ГТК №174	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	4,58
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в УЖИН		515	19,12	19,13	81,93	578,56	0,33	5,32	64,87	1,33	221,83	225,72	74,83	9,39
ПОЛДНИК														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	10,02	12,00	52,70	435,70	0,16	1,20	0,11	1,17	253,00	249,67	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ с ужином			68,32	67,99	299,65	2094,48	1,11	55,89	299,90	7,01	812,83	792,12	239,63	18,96
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ с полдником			59,22	60,86	270,42	1951,62	0,95	51,77	235,14	6,86	844,00	816,07	202,80	10,60
ВСЕГО ЗА 19-И ДЕНЬ			78,34	79,99	352,35	2530,18	1,27	57,09	300,01	8,18	1065,83	1041,79	277,63	19,99

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	21,40	21,33	85,63	601,39	0,30	39,31	173,02	0,74	415,22	409,96	107,09	0,40
ОБЕД														
6.7.Эскур	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	12,80	19,21	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	175,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
ТТК № 277	Мороз из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО В ОБЕД		805	28,16	29,98	116,88	850,21	0,40	55,74	280,07	3,13	535,19	436,32	53,37	1,58
УЖИН														
ТТК № 230	Рагу из индейки	30/120	16,65	15,00	45,15	382,30	0,10	8,91	137,50	2,65	78,34	97,99	14,85	0,14
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО в УЖИН		430	20,31	19,72	84,03	595,30	0,15	83,65	137,50	5,15	120,74	148,79	38,65	2,88
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
ИТОГО В ПОЛДНИК		275	11,92	10,10	51,60	345,10	0,15	4,26	0,04	0,47	248,62	217,35	42,10	0,76
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с ужином			69,87	71,03	286,54	2046,90	0,86	178,70	590,59	9,02	1071,15	995,07	199,11	4,86
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ с полдником			61,48	61,41	254,11	1796,70	0,85	99,30	453,13	4,33	1199,03	1063,63	202,56	2,74
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			81,79	81,13	338,14	2392,00	1,01	182,95	590,63	9,48	1319,77	1212,42	241,21	5,62

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
ГТК № 231	Каша ячневая вязкая	200	7,52	9,70	44,08	293,70	0,12	0,00	185,00	0,76	104,79	155,69	19,25	0,60
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК		470	21,12	21,50	87,68	628,50	0,24	0,20	260,01	1,04	295,01	328,79	51,25	2,50
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
ГТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	123,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
ГТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД		850	27,59	27,80	120,32	845,51	0,28	19,80	283,00	5,78	303,24	450,65	102,66	6,49
УЖИН														
ГТК № 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО в УЖИН		500	18,90	19,10	90,41	612,50	0,27	64,80	67,80	5,00	187,94	140,90	25,20	1,97
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
ИТОГО В ПОЛДНИК		250	10,00	13,30	51,90	367,10	0,13	1,40	0,08	0,58	246,67	206,67	33,00	0,62
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с ужином			67,61	68,40	298,41	2086,51	0,80	84,80	610,81	11,82	786,19	920,34	179,11	10,96
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ с полдником			58,71	62,60	259,90	1841,11	0,66	21,40	543,09	7,40	844,92	986,11	186,91	9,61
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			77,61	81,70	350,31	2453,61	0,93	86,20	610,89	12,40	1032,86	1127,01	212,11	11,58

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 235	Пудинг творожный запеченный с йогуртом	130/70	17,57	18,94	54,20	456,00	0,23	0,05	97,00	0,45	258,65	137,92	1,00	1,85
114 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК		500	19,17	19,44	90,20	612,00	0,27	10,05	97,00	0,85	277,65	168,92	44,00	2,75
ОБЕД														
56 УРЦП, Пермь 2013	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
ГТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ГТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ГТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД		890	29,62	30,07	116,60	864,05	0,50	196,39	367,56	3,58	477,15	467,00	87,79	4,38
УЖИН														
ГТК № 220	Бутерброд с варено-копченой колбасой	60	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ГТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	23,52	2,24
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		430	19,10	19,94	84,90	594,86	0,25	0,81	273,20	1,00	140,65	151,06	58,52	7,84
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	11,56	11,83	47,79	338,63	0,14	13,29	0,09	0,97	258,09	235,09	45,26	0,89
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с ужином			67,89	69,45	291,70	2070,91	1,02	207,25	737,76	5,43	895,45	786,98	190,31	14,97
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ с полдником			60,35	61,34	254,59	1814,68	0,91	219,73	464,65	5,40	1012,89	871,01	177,05	8,02
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			79,45	81,28	339,49	2409,54	1,16	220,54	737,85	6,40	1153,54	1022,07	235,57	15,86

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 238	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	15,40	8,70	42,10	307,00	0,18	14,00	285,60	0,24	101,58	77,06	52,00	12,00
100 УРЦП, Пермь 2013	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК		485	20,90	21,64	91,86	644,70	0,25	16,80	285,69	1,16	131,58	129,41	63,80	13,20
ОБЕД														
3 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,60	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	11,56	0,36
ТТК № 218	Рассольник ленинградский	230	1,89	4,83	14,95	111,55	0,08	7,06	115,00	2,16	14,26	57,96	12,55	0,36
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежис (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ОБЕД		810	28,66	27,59	121,93	850,43	0,67	131,99	167,00	6,68	221,66	262,66	53,21	3,86
УЖИН														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	62,23	484,39	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	76,09	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежис (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
ИТОГО в УЖИН		500	18,20	19,13	88,33	600,39	0,26	34,41	173,00	1,04	291,72	337,36	99,19	1,09
ПОЛДНИК														
4.1.48кур	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,2	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29
ИТОГО В ПОЛДНИК		255	11,41	13,23	46,12	350,20	0,06	1,29	0,02	0,00	272,20	190,00	35,13	0,49
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с ужином			67,75	68,36	302,12	2095,52	1,18	183,20	625,69	8,88	644,96	729,43	216,20	18,15
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ с полдником			60,96	62,46	259,91	1845,33	0,98	150,08	452,71	7,84	625,44	582,07	152,14	17,55
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			79,16	81,59	348,24	2445,72	1,24	184,49	625,71	8,88	917,16	919,43	251,33	18,64

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№ 187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	67,80	4,80	143,94	111,90	9,20	1,07
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ГТК №41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
ИТОГО В ЗАВТРАК		520	20,18	21,23	88,57	627,90	0,31	16,03	67,81	5,04	278,96	218,10	35,00	4,58
ОБЕД														
119 УРЦП, Пермь 2013	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
ГТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ГТК № 300	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	120	12,84	14,23	6,85	206,83	0,03	4,15	115,00	1,35	204,38	143,00	17,10	13,00
ГТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД		870	27,98	29,44	120,42	859,43	0,39	30,66	181,25	22,77	426,78	424,80	79,70	15,99
УЖИН														
ГТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ГТК № 369	Соус клубничный	30	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернославя)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В УЖИН		480	22,68	19,43	80,70	569,75	0,13	62,08	0,08	1,00	318,83	431,00	72,20	2,05
ПОЛДНИК														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с яблоками	60	4,20	4,10	33,80	188,90	0,02	5,16	0,00	0,12	10,26	6,66	5,46	1,39
ИТОГО В ПОЛДНИК		260	10,00	9,10	41,80	288,90	0,10	16,56	0,04	0,12	250,26	186,66	33,46	1,59
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с ужином			70,84	70,10	289,69	2057,08	0,82	108,77	249,14	28,81	1024,57	1073,90	186,90	22,62
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ с полдником			58,16	59,77	250,79	1776,23	0,79	63,25	249,10	27,93	956,00	829,56	148,16	22,16
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			80,84	79,20	331,49	2345,98	0,92	125,33	249,18	28,93	1274,83	1260,56	220,36	24,21